

Ruch na dworze jest niesamowicie ważny dla organizmu człowieka, w szczególności młodego. Dziecko powinno spędzać czas na świeżym powietrzu jak najczęściej.

Słoneczna pogoda i bliskość parku zachęciły nas do lekcji wychowania fizycznego w terenie.

Lokalizacja placu oraz siłowni blisko naszej szkoły umożliwia uczniom łatwy dostęp do powstałej infrastruktury gwarantując możliwość aktywnego wypoczynku, oraz uatrakcyjnienie zajęć z wychowania fizycznego

Ćwiczenia z wykorzystaniem siłowni na powietrzu sprawiają wiele radości uczniom i są jedną z najbardziej lubianych typów lekcji, których celem jest poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Intensywność lekcji w terenie jest większa niż w pomieszczeniach zamkniętych. Obok intensywności większa jest także objętość ćwiczeń, co „podnosi psychofizjologiczną efektywność aktywności fizycznej”. Przyczynia się to znacznie do wzrostu wydolności fizycznej, wytrzymałości, zahartowania, poprawia się samopoczucie. W świetle potrzeb zdrowotnych wartości te wydają się być bezcenne tym bardziej, że zajęcia w terenie „są swoistą promocją aktywności fizycznej, płaszczyzną kształtowania bardziej trwałych postaw wobec aktywnego ruchowo stylu życia.

Katarzyna Puchalska

ZAJĘCIA WYCHOWANA FIZYCZNEGO W TERENIE

Wpisany przez Wyrwa Małgorzata
wtorek, 17 września 2019 07:40
